

## Особенности подготовки к экзаменам:

- Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т. к. в задания экзамена включён программный материал всего курса основной школы.

- Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.

## Почему учащиеся так волнуются?

- + Сомнения в полноте и прочности знаний.
- + Стресс в незнакомой ситуации.
- + Стресс ответственности перед родителями и школой.
- + Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать.
- + Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

Не сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

ГУО «Гимназия №1 г. Любани»



## РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ И РОДИТЕЛЯМ



Составитель: педагог – психолог  
Н.А. Исайко

## Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.



## Накануне экзамена:

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения. На экзамен Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15- 20 минут до начала. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться.

### День экзаменов

1. Очень легко, но питательно позавтракайте.

2. Избегайте слишком большого количества **кофе, никотина и колы**, поскольку они могут привести к перевозбуждению.
3. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».
4. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.

### На экзамене

1. Если вы сдаёте письменный экзамен, то вначале постарайтесь понять задание в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: «Я хотел бы ответить на всё, но я могу и пережить, если я не все знаю. Я буду заботиться прежде всего о том, что я смогу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому».
5. Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание, в течение 30 секунд разминай большим и указательным пальцем точку, расположенную в центре уха и точку, которая находится на переносице по центру между бровями. А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение